



crecer familias saludables



Coma cinco porciones o 2 ½ tazas de frutas y verduras cada día.



Limite el tiempo de estar frente a la televisión y otras pantallas a dos horas o menos al día.



Levántese y haga una hora de actividad física cada día.



Limite el consumo de sodas y bebidas azucaradas.



Departamento de Salud y Control Ambiental de Carolina del Sur

www.scdhec.gov

Nosotros promovemos y protegemos la salud del público y la del medio ambiente.

CR-007090 8/08

Adaptado de New Hampshire Hospital Association.